

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» муниципального образования
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан**

Рассмотрено

на методическом совете

МБУДО «ДДТ» «МО» «ЛМР» РТ

Протокол № 5 от «20» мая 2025 г.



Методическая разработка

**«Сборник упражнений на снятие психоэмоционального напряжения
педагога»**



**Авторы – составители:
Балахонцева Анна Юрьевна
педагог-организатор
Кочеткова Ирина Васильевна
педагог-организатор**

Лениногорск, 2025

Авторы: Балахонцева Анна Юрьевна- педагог-организатор; Кочеткова Ирина Васильевна - педагог-организатор; МБУДО «ДДТ» МО «ЛМР» РТ.

Методическая разработка: «Сборник упражнений на снятие психоэмоционального напряжения педагога» авторы. А. Ю. Балахонцева, И.В. Кочеткова, - Лениногорск: МБУДО «ДДТ» МО «ЛМР» РТ, 2025. – 10 с.

Данный сборник представляет собой сборник упражнений для снятия психоэмоционального напряжения, выгорания педагогов

Пособие предназначено для педагогов - организаторов, педагогов дополнительного образования, классных руководителей.

Балахонцева А.Ю., Кочеткова И.В., 2025 г.

МБУДО «ДДТ» МО «ЛМР» РТ, 2025 г.

Пояснительная записка

Профессия педагога связана с повышенным уровнем ответственности, самоотдачи и самоконтроля, а значит и с высокой психоэмоциональной нагрузкой. Если долго находиться в состоянии эмоционального напряжения, можно очень быстро прийти к профессиональному выгоранию и полному разочарованию в своей работе. Что такое эмоциональное напряжение? Само по себе эмоциональное напряжение нормальное психофизиологическое состояние, которое позволяет человеку демонстрировать адекватные эмоциональные реакции на внешние и внутренние раздражители. Например, если перед человеком встает нестандартная задача или ему что-то нужно сделать в условиях дефицита времени, организм мобилизует силы и резко повышает умственную и физическую активность.

Кратковременное эмоциональное напряжение не вызывает проблем с физическим и психическим здоровьем. Но педагоги часто находятся в нем на протяжении всего дня, а иногда не могут вернуться в нормальное состояние и по окончании рабочего дня. На следующей стадии эмоциональные реакции, напротив, угнетаются – человек испытывает постоянную тоску, апатию, усталость, подавленность. Запущенные случаи эмоционального перенапряжения приводят к развитию неврозов, профессиональному выгоранию, развитию психосоматических расстройств.

Из-за чего у педагогов возникает эмоциональное выгорание?

Чаще всего причинами эмоционального напряжения у педагога становятся проблемы во взаимодействии с учащимися – дети нарушают дисциплину, вступают в конфликты, подвергают себя и окружающих опасности. Эта проблема особенно актуальна для начинающих специалистов, при работе в больших группах с детьми.

Нередко причиной эмоционального перенапряжения педагога становятся конфликты с администрацией, с коллегами – разногласия во взглядах на педагогическую деятельность, непродуманные требования и нововведения, увеличение нагрузки и ее несправедливое распределение, излишний контроль.

Негативно сказываются на эмоциональном состоянии педагога конфликты с родителями детей. Причем одинаково стрессовым получается и общение с семьями, которые не занимаются с ребенком, и с теми, кто излишне опекает своего малыша и постоянно вмешивается в работу.

Помимо проблем в общении с окружающими к эмоциональному выгоранию приводят разочарование в выбранной профессии и конкретном месте работы, неудовлетворенность заработной платой, низкий социально-психологический статус.

Симптомы эмоционального перенапряжения:

- Физические проявления: чувство постоянного утомления, усталости, истощения, проблемы со сном, невнимательность, рассеянность, психосоматические расстройства.
- Психологические проявления: негативное отношение к работе, чувство вины, напряженность, раздражительность, беспокойство, тревожность, апатия, пессимизм, гнев, неуверенность в себе, плаксивость, обидчивость.
- Поведенческие проявления: неприязнь к профессиональным обязанностям, отсутствие желания общаться с людьми, стремление к уединению, эмоциональная отстраненность во всех сферах жизни.

В сборнике представлены практические упражнения, направленные на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия. Данные упражнения могут выполняться как в группе, так и самостоятельно. Все развиваемые в предложенных упражнениях навыки необходимы в профессиональной деятельности работникам связанным с педагогической деятельностью.

Упражнение «Ладони»

Трите ладони друг о друга, пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потерев пальцами мочки ушей, потрите уши.

Упражнение «Колба»

Представьте себе, что Вы находитесь в стеклянной колбе и все негативные слова не пробивают ее, они бьются о колбу и рассыпаются...

Упражнение «Утверждения»

Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

- Сейчас я чувствую себя лучше.
- Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
- Жизнь слишком коротка, чтобы потратить её на всякие беспокойства.
- Чтобы не случилось, я постараюсь сделать всё от меня зависящее для избегания стресса.
- Внутренне я ощущаю, что у меня всё будет в порядке.

Постарайтесь придумать свои собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными; избегайте негативных слов типа «нет» и «не получается». Очень важно повторение. Повторяйте свои утверждения ежедневно по несколько раз вслух или записывайте на бумагу. Попробуйте использовать различные утверждения и выберите то, которое лучше всего вам помогает!

Упражнение «Плывем в облаках»

Звучит спокойная музыка. Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе, в прекрасном месте. Теплый, тихий день. Вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны. Вы лежите и смотрите вверх облака – большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нем. Теперь вы плывете на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги

свободно раскинуты в стороны, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете. Облако медленно вместе с вами начинает опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли. Наконец, вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам, вы улыбаетесь ему. Делаем вдох и выдох; открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем. Потянуться всем телом, вытягиваем руки за голову и носки ног от себя. У вас прекрасное настроение. Сохраните его на весь день.

Упражнение «Откровенно говоря»

Нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно

Фразы для карточек:

- Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...
- Откровенно говоря, во мне вызывает улыбку...
- Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...
- Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
- Откровенно говоря, когда я думаю о работе...
- Откровенно говоря, когда мой рабочий день заканчивается...
- Откровенно говоря, успехи на работе...
- Откровенно говоря, я мечтаю ... и др.

Упражнение "Мусорная корзина"

В руках листочки и ручки, в центр круга ставится мусорная корзина. Необходимо написать на бумаге те негативные эмоции, которые имеются в настоящий момент. После этого бумажки выбрасываются в мусорную корзину. В конце упражнения корзина убирается в сторону (но на видное место)

Упражнение «Головной убор»

Профессия педагога – стрессогенная. Он вынужден сдерживать собственные эмоции, контролировать действия и поступки, так как должен являть собой пример для детей. Поэтому педагоги часто жалуются на головную боль. Предлагаемое упражнение поможет снять неприятные ощущения. Станьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на

голову надет тяжелый неудобный головной убор. Снимите его и выразительно, эмоционально бросьте на пол. Потрясите головой, погладьте ее руками, резким движением «бросьте» руки вниз.

Упражнение «Удовольствие»

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы. На листе бумаги необходимо написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят удовольствие. Затем предлагается про ранжировать их по степени удовольствия. Затем понять, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

Упражнение «Кинопроба»

(на развитие чувства собственной значимости)

1. Перечислите пять моментов своей жизни, которыми вы гордитесь.
2. Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего.
3. Встаньте и произнесите, обращаясь ко всем (если работаете в группе) : «Я не хочу хвастаться, но..», и дополните фразу словами о своем достижении.

Упражнение «Линия жизни»

Нарисовать линию, 0 - начало жизни, ? - бесконечность жизни. Отметить, сколько сейчас лет, отметить на линии, сколько бы хотели прожить. Начертить две колонки: в одной написать, чего вы уже достигли. В другой, что хотите и собираетесь сделать за оставшееся время.

Упражнение “Банк жизни”

Каждый день вы встаете и оказываетесь на пороге банка “Жизнь” и каждый день вам выдают 86400 рублей. Но вы не знаете, когда будет последний день.. На что вы потратите эти деньги (записать)

Продолжение:

24 часа, это один день вашей жизни. Вам дается 24 часа и вот на что вы их тратите. (записать)

Анализ: как проживаете время, данное вам жизнью, на что тратите. последние часы.

Вывод. Важно жить сейчас и вы свободны в этом выборе. Спросите у себя “Что я сейчас хочу?” и разбейтесь в этом сейчас, не откладывая на потом. Жить нужно сейчас, а не потом.

Упражнение «Я в лучах солнца!»

Нарисуйте на листе бумаги солнце так, как его рисуют дети: кружок посередине и множество лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Вспомните сегодняшний день, и на каждом лучике напишите «Я сегодня молодец, потому что...» Такой рисунок можно повесить дома, на работе и добавлять лучи. Если станет плохо на душе, покажется, что вам ничего не удастся и вы ни на что не годны, посмотрите на это солнышко и вспомните, что вы переживали, когда рисовали и подписывали каждый лучик.

Упражнение «Выпусти бабочку»

Тонизирует, чтобы проснуться. Зачем: Не только для просыпания. Ещё и для взбадривания при усталости, вялости, депрессии, апатии, лени...

- РАЗЖАТЬ пальцы! – как будто хотим выпустить пойманную бабочку... Несколько раз: сначала слегка, а потом всё полней! – энергичней!!.. Это удастся запросто, потому что при общем снижении тонуса мышцы разгибатели всегда имеют тонусный перевес – это их время, их царство... Пробуем: разогнём пальцы до отказа, подержим так... Отпустили свободно... Ещё раз, ещё... Чувствуем? Повисился и тонус сгибателей: кулак сжался легко и крепко. Сжатие можно удерживать. Легче сжать и другую кисть... Вытянули теперь ноги, стопы, пальцы ноги, спину, шею – всё разогнули и растянули, как делают звери... Чувствуем, как всё встрепенулось и оживилось!?!..

Упражнение «Лимон»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Йоговское дыхание»

Эффективным средством снятия напряжения является расслабление с концентрацией на своем дыхании. Сядьте свободно на стуле, закройте глаза и

послушайте свое дыхание: оно спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре - на задержку дыхания, четыре - на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие.

Упражнение «Проглоти звезду»

Зрительная техника. В течение 3-х минут необходимо представить яркое ночное небо. Выберите визуально самую яркую звезду. А теперь... проглотите ее! Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жадой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

Упражнение «Калоши счастья»

Ведущий обращается к группе: «Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача - надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста».

- Руководитель отчитал вас за плохо выполненную работу.
- На работе задержали зарплату.
- По дороге на работу вы сломали каблук.
- Большинство ваших учеников написали контрольную очень слабо.
- Вы внезапно заболели.

Упражнение «Я расслабляюсь»

Делаем глубокий вдох, внутренней речью произносим слово «Я»,

Делаем глубокий выдох, внутренней речью произносим слово «Расслабляюсь» (3 раза)

Очень важно, чтобы выдох был длиннее, чем вдох.

Сделать 10 раз

Тест «Скрытый стресс»

Вам предлагается 9 ситуаций. Отметьте, какие из них Вас больше всего нервируют.

1. Вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.
2. Вы хотите позвонить по телефону, а нужный номер постоянно занят.
3. Вы ведёте автомобиль, а рядом сидящие непрерывно дают вам советы.
4. Вы с кем-то беседуете, а третий постоянно вмешивается в ваш разговор.
5. Если кто-то без причин повышает голос.
6. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.
7. Вас раздражает комбинация цветов, по вашему мнению, не сочетаемых друг с другом.
8. Когда при рукопожатии вы ощущаете вялую ладонь партнёра.
9. Разговор с человеком, который всё знает лучше вас.

Вы отметили 5 и более ситуаций, это означает, что повседневные неприятности больно бьют по вашим нервам. Постарайтесь избегать подобных ситуаций или меньше обращайтесь на них внимание.

Рефлексия.

- Трудно ли вам было отвечать?
- Открыли ли вы что-то новое для себя?
- Какие у вас сейчас ощущения?
- Считаете ли вы полезным упражнение?

Упражнение «Воздушный шарик»

Необходимо принять удобную позу, закрыть глаза, дышать глубоко и ровно. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А, потом-«надувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты».

Ожидаемый результат техника снятия напряжения, включающая как дыхательное упражнение, так и элемент медитации. Когда чувствуешь, что сильно испугался или теряешь контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом две-три минуты, и станет гораздо легче.

